

Contenidos y criterios de evaluación exigidos para las pruebas extraordinarias de septiembre.

- El calentamiento general y específico. Finalidad y pautas para su elaboración.
- Tipos de vuelta a la calma.
- Capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad). Ubicación, concepto, formas de medición y tipos.
- Zona de actividad.
- La Biomáquina. El sistema de movimiento.
- Los juegos y deportes tradicionales canarios. Lucha Canaria.

Criterios de evaluación

1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar en la práctica física y motriz la mejora general de su organismo e identificar las causas que provocan dicha mejora.

2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

3. Valorar y mantener los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

Se constatará si el alumnado valora y vincula las capacidades físicas relacionadas con el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, las posturas correctas y la relación entre la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, con los efectos que ésta tiene en la salud personal... Asimismo, se comprobará si el alumnado se hidrata adecuadamente, usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y si atiende de forma responsable a su higiene personal.

4. Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, utilizando los índices de la

frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará que reconoce distintos métodos y sistemas de acondicionamiento físico.

- 5. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.**

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de ajustar las habilidades motrices específicas adquiridas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución y analizarlas. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y aplicar la estructura de los deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) y valorar de forma crítica los fenómenos socioculturales que se manifiestan en las distintas situaciones motrices, desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

- 9. Practicar juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.**

Se trata de constatar que el alumnado practica, con eficacia, juegos deportivos tradicionales de Canarias, identificándolos y valorándolos como parte del patrimonio cultural. Se verificará si el alumnado es capaz de agrupar dichas prácticas a partir de un criterio de referencia. Se valorará, también, su interés por conocerlos, practicarlos fuera del contexto de las sesiones de Educación Física, ampliar su repertorio, divulgarlos y conservarlos como parte de sus tradiciones.

Características de la prueba.

El examen de la materia constará de dos partes:

1. Examen teórico de los apuntes dados 70% de la nota final.
2. Examen práctico de lucha canaria. 30% de la nota final.

Para superar la materia los alumnos/as deberán realizar las dos partes del examen, considerándose aprobado cuando obtenga una calificación mínima de 5 entre la suma de ambas partes.

NOTA: Es indispensable traer la indumentaria de Educación Física.

En caso contrario no se evaluará la parte práctica.

Materia: Educación Física (2ºESO)

Curso 2015-2016